ABUSO PSICOLÓGICO E BDSM

Há tempos me questionam sobre abuso psicológico, dominância psicológica e BDSM. Pois bem, hoje resolvi escrever um pouco sobre este assunto...

Como identificar se a relação amorosa que estou vivendo é abusiva do ponto de vista psicológico?

O **abuso psicológico** ou emocional pode ser caracterizado como um comportamento **perverso e destrutivo** pelo qual um dos membros da relação **controla o outro que se mostra mais vulnerável**. Parceiros destrutivos e abusivos costumam **distorcer a realidade** para que o parceiro passe a duvidar de si mesmo, acreditando que está confuso e muitas vezes convencendo esta pessoa de que entendem de todos os assuntos, que tudo sabem e tornando-o assim **dependente pouco a pouco desta relação**.

Algumas pessoas se tornam ciumentos sem razão aparente, acusa o parceiro de terem amantes, passando a vigiá-lo e impedindo ele de ir aonde quer e quando quer. Pode exigir que o parceiro preste contas do que vai gastar, como vai gastar, do que gastou, ou chamar a pessoa por nomes depreciativos e humilhantes (obviamente que fora de um contexto sexual prazeroso para ambos, acaso isso tenha sido acordado na negociação). Ainda pode apresentar comportamentos que diminuem a importância das realizações pessoais e responsabilidades que o parceiro exerce em assuntos do cotidiano da vida.

Os estudos apontam que **as mulheres estão mais suscetíveis a este tipo de abuso**. Culturalmente nossa sociedade cria as mulheres para serem emocionalmente carentes e buscarem "o príncipe encantado", pois são princesas. Com isso o abuso psicológico ou **gaslighting** se instala, evidenciando a manipulação psicológica perversa realizada pelo agressor, que faz a vítima questionar a sua própria sanidade e inteligência!

Como identificar se você está sofrendo abuso psicológico ou emocional?

1) Você duvida de si mesma com frequência. Via de regra o abusador faz um jogo em que você passa a não lembrar mais do que realmente aconteceu ou do que é verdade ou mentira

O abusador trabalha na esfera da distorção da realidade. Faz você duvidar de tudo o que percebe, das emoções que você vivencia e do que foi sentido por você diante de alguma situação;

2) Você passa a questionar se realmente é muito sensível e dramatizar as situações como ele indica que você faz;

3) **Confusão**: Você sente seus pensamentos tão bagunçados que muitas vezes não sabe para onde seguir, o que fazer ou em quem pode confiar;

4) Você pede desculpas o tempo todo, e sem ter a mínima clareza ou ideia do motivo de precisar ou estar tendo de fazer isso;

5) Você não está feliz, mesmo com tantas coisas boas acontecendo na sua vida.

6) Você cria desculpas constantes para justificar o comportamento do seu parceiro para outras pessoas. Afinal elas perguntam o tempo todo para você, coisas sobre as atitudes “nada sensatas” dele.

7) Você sente que algo está errado, mas é incapaz de explicar exatamente o que é;

8) Tomar decisões parece um grande pesadelo para você;

9) A sensação de que não consegue fazer nada correto é constante para você. Sensação de que nunca nada está bom ou que nunca você acerta alguma coisa;

10) Questionamento do tipo “Será que sou boa o suficiente?” Passam a fazer parte da sua vida.

11) Você sente que costumava ser diferente da pessoa que hoje você se tornou e não entende por que não está mais feliz como era antes.

A divisão entre abuso psicológico e dominância psicológica no BDSM é exatamente a questão da mulher (bottom) se sentir amparada, querida, feliz, plena e saudável mentalmente. A chave central é consensualidade e a autoestima.

O que muitos denominam de “dominação psicológica”, como prática de BDSM, na realidade se vislumbra como uma manipulação psicológica que termina por aniquilar a autoestima, autoconfiança e autoconhecimento da bottom sobre si mesmas. TOPs realmente sérios e éticos desejarão que suas servas (bottoms) se sintam realizadas, felizes, ativas e mentalmente saudáveis e interessantes.

Se você está em um relacionamento no qual destes 11 itens, mais de 8 deles está presente, há grande possibilidade de que você esteja sofrendo **abuso psicológico e violência psicológica**, que nada tem relação com práticas de BDSM, muito menos com questões de dominância psicológica sadia e desejável.

Procure ajuda. Converse com quem puder. Participe de comunidades BDSM. Olhe para dentro do você. Não se permita ser abusada! Sempre haverá um caminho para você resgatar sua autoestima e seu autoamor!

Conte sempre comigo!

Linda Ribeiro

Escrava masoquista

Psicóloga